

# INHALT

Vorwort .....	8
Grundlagen .....	9
Ab aufs Wasser!.....	11
Wichtiges auf dem Wasser .....	12
Paddelsport ist Teamsport .....	14
Peer Education beim Paddeln .....	15
Mädchen und Wildwasser.....	15
Technik .....	17
WW vor der eigenen Haustür und Training .....	18
Sicherheit .....	19
Scouting und Routenwahl.....	23
Eine besondere Technik: das Päckchen fahren .....	24
Dream-Team: WW mit dem Zweier entdecken.....	25
Mentales.....	27
Exkurs: Schwimmer.....	31
Feedback, das Kinder voranbringt.....	33
Exkurs: Zwei Arten von Spass .....	34
Konzentration .....	35
Motivation.....	36
Zum Gebrauch dieses Flussführers .....	38
Karten .....	39
Die Schwierigkeiten mit den Schwierigkeiten.....	40

## KAJAKTOUREN

<b>Deutschland-Mitte</b> .....	42-55
01 Prüm, 02 Lieser, 03 Erft, 04 Ruhr, 05 Diemel, 06 Zwickauer Mulde	
<b>Allgäu</b> .....	56-69
07 Argen, 08 Obere Iller, 09 Mittlere Iller, 10 Vils, 11 Wertach, 12 Ostrach-Klamm	
<b>Oberbayern/Karwendel</b> .....	70-85
13 Loisach/Griesenschlucht, 14 Loisach, 15 Ammer, 16 Obere Isar, 17 Mittlere Isar, 18 Untere Isar, 19 Walchenklamm	
<b>Rund um Lofer</b> .....	86-103
20 Kössener Ache, 21 Saalach-Standardstrecke 22 Untere Saalach, 23 Königseer Ache, 24 Berchtesgadener Ache, 25 Lammer-Voglauser, 26 Untere Lammer, 27 Alz	
<b>Tirol</b> .....	104-113
28 Inn - Oberhalb Imster Schlucht, 29 Inn - Imster Schlucht, 30 Inn, 31 Ötz-Zwischenstück	
<b>Kärnten &amp; Osttirol</b> .....	114-129
32 Isel, 33 Drau, 34 Möll, 35 (Schaukel-) Möll, 36 Obere Gail, 37 Gail, 38 Lieser	
<b>Steiermark</b> .....	130-143
39 Salza-Klausgraben, 40 Salza-Wildalpen, 41 Salza-Paradies, 42 Salza-Palfauer Schlucht, 43 Hinterwildalpenbach, 44 Enns	

<b>Zentralschweiz</b> .....	144-151
45 Hinterrhein, 46 Vorderrhein, 47 Reuss	

<b>Ostfrankreich</b> .....	152-161
48 Ain-Waldschlucht, 49 Ain, 50 Fier, 51 Chéran,	

<b>Französische Alpen</b> .....	162-175
52 Durance, 53 Untere Durance, 54 Guil, 55 Ubaye, 56 Vénéon und Romanche, 57 Spezial - Fournel	

<b>Zentralmassiv</b> .....	176-185
58 Allier-Schlucht, 59 Hérault, 60 Hérault-Teufelsschlucht, 61 Orb	

<b>Pyrenäen</b> .....	186-211
62 Nive, 63 Gave d'Oloron, 64 Oberer Gave du Pau, 65 Unterer Gave du Pau, 66 Garonne, 67 Neste d'Aure, 68 Ariège, 69 Noguera Pallaresa, 70 Cinca, 71 Ara, 72 Irati, 73 Gállego	

<b>Tessin, Piemont &amp; Aostatal</b> .....	212-225
74 Moesa, 75 Toce, 76 Tresa, 77 San Giovanni, 78 Orco, 79 Doro Baltea	

<b>Ligurische Alpen</b> .....	226-237
80 Stura di Demonte, 81 Tanaro, 82 Bormida di Millésimo, 83 Borbera, 84 Aveto/Trebbio	

<b>Nordostitalien</b> .....	238-247
85 Eisack, 86 Ahrnbach, 87 Piave, 88 Novella	

<b>Süditalien</b> .....	248-261
89 Tanagro, 90 Noce Lucano, 91 Lao-Mittlere Schlucht, 92 Lao Waldschlucht, 93 Obere Laoschlucht 94 Mittelmeer-Rundkurs	

<b>Slowenien</b> .....	262-275
95 Obere Soča, 96 Mittlere Soča 97 Soča-Friedhofsstrecke, 98 Untere Soča, 99 Koritnica	

<b>Bosnien &amp; Kroatien</b> .....	276-285
100 Una, 101 Vrbas, 102 Sana, 103 Zrmanja	

<b>Nordmontenegro &amp; Herzegowin</b>	286-299
104 Muličday Tara, 105 Drina, 106 Komarnica, 107 Neretva-Canyon, 108 Neretva	